

PRÉVENTION

Grippe

Le vaccin vous protège et protège vos proches

ACCOMPAGNEMENT

Traitement par anticoagulants

Votre pharmacien vous explique tout

REMBOURSEMENT

Arrêt du tabac

Les substituts nicotiques mieux remboursés



Grippe

Pour éviter l'hospitalisation, je passe à la vaccination !

On croit trop souvent que la grippe est une maladie anodine. Une grosse fièvre, quelques douleurs et ça passe. La grippe peut être grave, notamment pour les personnes âgées de plus de 65 ans et pour les personnes fragiles. Heureusement, il existe un vaccin pour s'en protéger.

On ne le dira jamais assez, la grippe est une maladie sérieuse, elle peut entraîner des complications respiratoires graves (pneumonie), elle peut aggraver une maladie déjà installée, comme le diabète, l'insuffisance respiratoire ou les problèmes cardiaques... Elle peut même être mortelle.

Pour preuve, l'hiver dernier, l'épidémie de grippe a été particulièrement sévère. Elle a duré 9 semaines et a conduit à plus de 3 000 hospitalisations, dont près de 1 600 personnes admises en service de réanimation. Les trois quarts d'entre elles étaient atteintes de maladies chroniques et parmi elles, une majorité n'était pas vaccinée. Les 91 % des décès observés durant l'épidémie de grippe concernaient les plus de 65 ans.

Se faire vacciner, c'est efficace

Même si l'on ne peut prévoir la gravité d'une épidémie d'une année sur l'autre, il existe un moyen efficace de se protéger : la vaccination.

Le vaccin aide à combattre le virus et diminue le risque de complications. Il réduit notamment de 35 % en moyenne le risque de décès chez les plus de 65 ans.

Se faire vacciner, c'est simple

Pour les personnes âgées de plus de 65 ans, les personnes atteintes de certaines maladies chroniques, les femmes enceintes, les personnes obèses et l'entourage des nourrissons, le vaccin est gratuit.

Si vous êtes concerné(e)*, vous avez reçu un courrier vous invitant à vous faire vacciner ainsi qu'une brochure qui vous donne des informations sur le virus de la grippe, sur les complications liées à l'infection ainsi que sur le vaccin.

Si c'est la première fois que vous recevez ce courrier, parlez-en simplement avec votre médecin traitant. Si vous avez déjà été vacciné(e) contre la grippe au cours des dernières années, c'est encore plus simple : muni(e) de votre bon

x 3 à partir de 65 ans, le risque d'hospitalisation dû à la grippe est multiplié par 3.

de prise en charge, il vous suffit d'aller directement chercher le vaccin à la pharmacie, puis de demander à un(e) infirmier(e) ou à votre médecin de vous vacciner.

Se faire vacciner, c'est sans danger

Le vaccin contre la grippe est sans danger. Vous pouvez ressentir éventuellement une petite douleur au point d'injection et une légère fièvre, mais sans gravité par rapport aux risques potentiels de la grippe.

Il faut compter environ 15 jours entre la vaccination et le moment où on est protégé. Faites-vous vacciner rapidement !

*les femmes enceintes et les personnes obèses ne reçoivent pas systématiquement d'invitation, elles doivent consulter leur médecin.

Traitement par anticoagulants Votre pharmacien vous accompagne

Les traitements par anticoagulants sont indispensables pour éviter certaines complications cardiovasculaires. Mais ils ne sont pas anodins. Si vous êtes concerné(e), vous pouvez bénéficier d'un accompagnement et d'un suivi personnalisés par votre pharmacien.

Plus d'un million de personnes sont traitées chaque année par antivitamines K (AVK). Ce médicament anticoagulant, est précieux car il prévient la formation de caillots, empêchant ainsi les vaisseaux de se boucher. Mais, mal utilisé, il présente aussi des risques, notamment d'hémorragie ou inversement de thrombose. Ce traitement nécessite un suivi biologique régulier pour surveiller sa bonne efficacité.

Mon pharmacien me conseille

Si vous prenez des AVK, vous avez peut-être reçu un courrier de l'Assurance Maladie vous proposant un accompagnement personnalisé par votre pharmacien. Au cours d'entretiens individuels, ce dernier prendra le temps de vous expliquer le traitement en détails, quand le prendre, comment bien respecter la prescription, comment éviter des interactions dangereuses avec d'autres médicaments ou aliments...

Il s'entretiendra avec vous au moins deux fois par an pour s'assurer que votre traitement se

passer bien et que vous faites régulièrement les examens de sang nécessaires au suivi de votre traitement (INR). Si nécessaire et avec votre accord, il pourra appeler votre médecin traitant pour en discuter avec lui.

80%⁽¹⁾ des patients traités par antivitamines K (AVK) accompagnés par leur pharmacien se disent satisfaits de l'accompagnement spécifique dont ils bénéficient.

Je prends mon traitement en toute sérénité

Véritable relais de votre médecin traitant, votre pharmacien vous donnera **des conseils adaptés à vos habitudes de vie et vous aidera à bien vivre au quotidien avec votre traitement**. Parlez-en simplement avec lui.



⁽¹⁾ Étude quantitative réalisée par téléphone par l'institut A+A en septembre 2014 auprès de 289 patients sous AVK en traitement chronique pour une durée consécutive, prévisible ou effective supérieure ou égale à 6 mois, adhérents au programme AVK et ayant bénéficié d'au moins un entretien au cours des 6 derniers mois.

C'est le moment d'arrêter de fumer, les substituts nicotiques sont mieux pris en charge !

Depuis le 1^{er} juillet 2015, les substituts nicotiques sont mieux pris en charge pour trois nouvelles catégories d'assurés : les jeunes de 25 à 30 ans, les bénéficiaires de la couverture maladie universelle complémentaire (CMU-C) et les patients en affection de longue durée pour un cancer.

Je peux bénéficier de 150 euros d'aide

Désormais, les patches, chewing-gums, pastilles ou inhalateurs à la nicotine sont remboursés à hauteur de 150 euros par an et pour certaines personnes contre 50 euros auparavant. Cette mesure déjà appliquée aux femmes enceintes et aux assurés ayant entre 20 et 25 ans est étendue **aux jeunes de 25 à 30 ans, aux bénéficiaires de la CMU-C et aux patients en ALD pour un cancer**.

J'ai besoin d'une prescription

Pour bénéficier de cette prise en charge, consultez votre médecin ou votre sage-femme. Il ou elle devra établir une ordonnance exclusivement réservée à ces substituts. Rendez-vous ensuite en pharmacie pour vous les procurer.

Je suis remboursé(e)

Pour que vous soyez remboursé(e), votre pharmacien enverra alors une feuille de soins électronique, ou, à défaut, vous remettra une feuille de soins à transmettre à votre caisse d'assurance maladie. Enfin, pensez à vous renseigner auprès de votre complémentaire santé, elle peut aussi participer au remboursement des substituts nicotiques.

Le dernier mot...

Votre compte ameli vous rend bien des services. Vous pouvez consulter vos remboursements, télécharger vos attestations et communiquer avec votre caisse en quelques clics ! Pensez aussi à l'appli ameli, elle est disponible gratuitement sur l'App Store ou Google Play.